

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
15	金	ごはん	豆乳味噌汁(芋・コーン)・ほっけのチーズ焼き 小松菜しらす和え・果物	牛乳・果物	1日 牛乳・南瓜ジャムサンド 15日 牛乳・市販菓子
16	土		わかめうどん・青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
4	月	ごはん	味噌汁(小松菜・人参)・豚肉味噌焼き ブロッコリーごま和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
5	火	ごはん	味噌汁(南瓜)・鶏肉のから揚げ・白菜のり和え 果物	牛乳・果物	鉄強化チーズ トマトスープパゲティ
6 20	水	ごはん	味噌汁(生揚げ・キャベツ)・たら味噌マネズミ焼き 南瓜のグラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
7 21	木	ごはん	味噌汁(芋・フコ)・豆腐のツナ焼き・チンゲン菜お浸し 果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン
8 22	金	ごはん	味噌汁(油揚げ・小松菜)・豚肉の香味焼き 春雨サラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ジャムスコーン
9 30	土		味噌ラーメン・小松菜ツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
11 25	月	ごはん	味噌汁(ツマ芋・長葱)・チキンカツ・大根人参汁煮 果物	牛乳・果物	牛乳 ゆでとうもろこし・市販菓子
12 26	火	バターロール	南瓜ポータージュ・鮭のムニエル風 キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
13	水	ごはん	麦茶・ドライカレー・大根コーン和え・果物	牛乳・果物	牛乳・キャロットクッキー
14 28	木	ごはん	味噌汁(赤しらす・エノ)・豚肉ごま焼き じゃが芋のミルク煮・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
29	金	ごはん	味噌汁(キャベツ・フコ)・豆腐ナゲット ほうれん草納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・スイートポテト
19	火	誕生会	バターロール・スープ・鮭フライ ブロッコリー中華和え・果物	1歳…牛乳・果物 2～5歳…ジュース	牛乳・ケーキ
27	水	秋の遠足	もも、ちゅうりっぷ、ゆり、ふじ組、雨天でもお弁当を持参してください 全クラスジュースを飲みます ※乳児クラスは通常の給食になります (麦茶・ドライカレー・大根コーン和え・果物)		牛乳・キャロットクッキー

9月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目 標 量	3～5歳児	372	15.2～ 25.0	12.0～ 18.2	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	456	14.8～ 22.8	10.1～ 15.2	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平 均 値	3～5歳児	375	17.8	16.6	874	294	2.4	217	0.42	0.43	34	1.5
	1～2歳児	465	18.2	15.2	871	277	2.2	198	0.42	0.40	37	1.4

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

3～5歳児 4.4g  
1～2歳児 4.4g